

乳がん検診。 子宮頸部がん検診

(集団検診)

女性の皆さん、年に1回は乳がん検診・子宮頸部がん検診を受診していますか？

30～64歳の女性がかかるがんの中では、乳がんが最も多く、また、子宮がんも20歳から増えています。乳がん、子宮がんは早期に発見すれば治療は可能です。年に1回は検診を受け、自身の体の状態を確認しましょう。

現在、若い世代の人の受診が少ない状況です。検診の対象者は、乳がん検診は30歳から、子宮頸部がん検診は20歳からとなっています。若い世代の人も検診を受ける習慣をつけましょう。

下記の内容で乳がん検診・子宮頸部がん検診(集団検診)を実施します。職場や病院などで受診する機会のない人は、この機会をご利用ください。

問合せは

健康福祉課

☎692101まで

健 診 名	子宮頸部がん検診	乳がん検診	
対象年齢	20歳以上女性 (H元.3.31以前生まれ)	30歳以上女性 (S54.3.31以前生まれ)	40～64歳の女性 (S19.4.1～S44.3.31生まれ)
検診内容	内診・視診・細胞診	視触診のみ	視触診+マンモグラフィ
料 金	69歳以下 900円 70歳以上 300円	69歳以下 300円 70歳以上 100円	40～49歳 1,700円 50～64歳 1,100円
予 約	不要	不要	締切りました
日程・会場	乳がん検診は9月、子宮頸部がん検診は10月に、保健センター及び地区公民館等で実施します。詳細は平成20年度健康づくりカレンダーをご覧ください		

※医療機関で受診できる「個別健康診査」をご希望される場合は、右ページのご案内をご覧ください。

守って防いで インフルエンザ

インフルエンザは、健康に大きな影響を与えるおそれがある感染症のひとつとして法律に定められています。インフルエンザについて、正しい知識をもち予防に心がけましょう。

感 染 経 路

感染者のくしゃみや咳などでウイルスが空气中にまき散らされ、その空気を吸うことによって感染する「飛沫感染」が主な感染経路です。

流 行 時 期

12月～3月に流行します。冬は温度が低く乾燥するため、インフルエンザウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気、私達の喉や鼻の粘膜の防御機能が低下していることも原因です。

予 防 方 法

- ・ 1日常生活でできる予防
- ・ 栄養と休養を十分とる
- ・ 流行期には人込みを避ける

- ・ 室内の湿度を50～60%に保つ
- ・ 外出後は、うがい・手洗い・洗顔をする

2 ワクチンによる予防

① 対象者 (年齢は接種時)

- (1) 65歳以上の人
- (2) 60歳以上65歳未満の人で次に該当する人

・ 心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限されている人

・ ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

② 接種期間：10月1日(水)～

平成21年1月31日(土)

※接種機関は、健康づくりカレンダーでご確認ください。

③ 自己負担金：1,500円

※接種回数は、一人一回です。

※生活保護受給者は、接種前に申請することで無料になります。(印鑑持参のうえ健康福祉課で申請してください)

④ 持参物

健康保険被保険証

問合せは

健康福祉課

☎692101まで

笠岡第一病院 健康教室

日時：9月27日(土)午後1時30分～2時30分

場所：笠岡第一病院 5階多目的ホール(笠岡市横島1945)

慢性腰痛に対する腰痛体操

理学療法士 高橋 正弘

- ＊ 参加費 無料
- ＊ 予 約 不要



慢性的な腰痛で悩まれていませんか？現在の医学ではなかなか有効な改善の手段がないのが現状です。今回の健康教室では当院で行っている腰痛体操についてご説明致します。慢性腰痛の改善の手掛りになればと思っています。運動の出来る格好でお気軽にご参加下さい。

【お問合せ】笠岡第一病院
リハビリテーションセンター ☎67-0211

笠岡第一病院
笠岡市横島 1945 ☎67-0211

<http://www.kasaoka-d-hp.or.jp>